

# BAŞ AĞRILARI

Yrd. Doç. Dr. Ahmet KARASALİHOĞLU\*

**B**aş ağrısı, Adem ile Havva'dan günümüze kadar insanlığın yakındığı ve ilgilendiği bir sorun olmuştur. Gerçekten de baş ağrısı, vücudumuzun işlevsel (fonksiyonel) ve örgensel (organik) pek çok hastalığının en belirgin bir belirtisi olabilmektedir. Denilebilir ki, insanlığı, omuzlarının üstünde başı olduğuna inandığından ve akli yeteneğini kullanmaya başladıktan beri baş ağrısı çekmektedir. MÖ 3000 yıllarında Sümerlilerin şiirlerinde baş ağrısının sözü edilmekteydi. MÖ 1550 yılında hazırlandığı saptanan ve Ebers papirüsü adıyla tarihe geçen dcümanlarda migren hakkında bilgiler verilmekteydi. Günümüze kadar birçok araştırmaya konu olarak, değişik iyiletim yöntemlerinin uygulandığını gördüğümüz baş ağrıları sorunu, ne yazık ki karmaşıklığını hâlâ korumaktadır ve "baş niçin ağrır?" sorusunun yanıtı, sanıldığı kadar kolay verilememektedir.

Sık başı ağrıyan pek çok kişi, öncelikle kafa içi bir hastalık olup olmadığını anlamak ister. Oysa bugün, başı çevreleyen bütün kafatası dışı anatomik yapıların ağrıya duyarlı olduğunu, buna karşın, kafa içi yapılardan ancak bazılarının ağrıya duyarlı olduğunu biliyoruz. Kafa dışı yapılar olarak, kafatası ve çevresinin atardamarları, kafatası adaleleri, boyunun üst kısmı, göz boşluğu içindeki yapılar, dış ve orta kulak ile burun yanındaki boşluklar (sinüs) sayılabilir. Bu yapılardan kaynaklanan ağrının yeri, sıklıkla o yapının yeri ile ilişkilidir, ancak bazen başın diğer kısımlarına da yayılabilir. Kafa içi yapılardan ağrılı uyarılara duyarlı olanlar ise, beyni çevreleyen zarların (meninks) atardamarları, kafa tabanına giden ve Willis poligonu dğnilen damarsal kavşağın atardamarları, büyük toplardamar kavşakları, ön ve arka kafa çukullarını döşeyen zar (dura-mater) ağrıya duyarlı olanlardır. Ağ-

**Baş ağrıları, kimimizin sürekli, kimimizin de zaman zaman yakındığımız en eski sorunlarımızdan biridir kuşkusuz. Yaygın ölçüde huzursuzluk konusu olan ve hâlâ karmaşıklığını sürdüren bu ağrılar nelerden kaynaklanıyor? İnsanlık bu sıkıntısını alt etme yolunda ne kadar bilgi sahibi?**

rıya duyarlı olmayanlar ise beynin kendisi ve çevresindeki zarların bir kısmı ve kafatası kemik yapılarının büyük kısmıdır.

Tıp kayıtlarına geçen en eski baş ağrısı türlerinden biri migren'dir. Kapodo'çyalı Arateus MS I. yüzyıl sonlarında, hastalıktan "Heterokrania" diye söz etmiştir. Migren deyimini, eski Yunanca'daki "Hemi" ve "Kranium" kelimelerinden türemiş olup, "Kafa yarısı" anlamındadır. Bu deyim, 50 yıl sonra Galen tarafından da kullanılmıştır. Günümüze değin çeşitli değişikliklere uğrayan deyim, sonunda "yarım baş ağrısı" şeklinde kullanılır olmuştur. Ancak son yıllarda migren kavramının tanımına, iki tarafı ya da yaygın denilen baş ağrıları da eklenmiştir.

Dünya Nöroloji Federasyonu, migreni şu şekilde tanımlamaktadır: "Genellikle değişen süre, sıklık ve şiddetle arka arkaya gelen baş ağrısı krizleriyle belirlenen bir bozukluktur. Krizler çoğunlukla tek taraflıdır. Sıkıntı hissi, bulantı ve kusma çoğunlukla eşlik eder." Günümüzde migren, ailesel bir bozukluk olarak görülmekte ve genellikle yaşamın erken dönemlerinde, hatta çocuklukta başladığı kabul edilmektedir. Migrenli kişiler, fazla karşılaşmalar da strese daha fazla tepki gösterirler. Migrenliler, genelde fazlaca duyarlı, alingan ve sorumluluk bilinci yüksek kişilerdir.

Aslında, süregen ve tekrarlayıcı baş ağrılarının başlamasında ruhsal etkenlerin önemli yeri olduğu bir gerçektir. Baş ağrılı kişiler, duyarlılığı yüksek, son derece savaşçı, yetkinleşme yanlısı olup, katı davranışlar gösterirler. Yaşamları süresince, kendilerinden devamlı istekte bulunulmasını isterler. Streslere tepkileri fazlaca olur. Ayrıca, yetersiz bastırılmış düşmanlık duygusu, çözülmemiş bağımlılık hissi, değişik ruhsal ve cinsel sorunları olabilir.

Tipik bir migren nöbetinde, ağrı başlamadan

\* Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi

önce, konuşma bozukluğu, yorgunluk duygusu, sinirlilik, zihinsel bulanıklık, ışıktan rahatsız olma gibi ön belirtilerden birkaçı ortaya çıkar. Bunlardan sonra, zonklamayla birlikte ağrı ve bulantı hissi eklenir. Ağrı gitgide süregelen, yaygın ve inatçı bir şekil alır. Bu devrede kusma, burun tıkanıklığı, aşırı terleme ve üşümeler görülür. Çocuklukta hastanın soygeçmişinde, çok yakınlarından birinde benzer özellikler bulunabilir. Çocuklukta araba tutması, bulantı, okul yıllarında ağrı krizleri, iş yaşamının başlangıcında ilk büyük kriz, sonra örneğin bir gebeliğin ilk birkaç ayında ve bazı streslerle ağrı krizlerinde artma görülür.

Migren, yaşamı tehdit edici olmamasına karşın, yaşamın beraberinde getirdiği tatlı duyguları yıkıma uğratar. Migren üzerine çok şey bilinir, migrenli hastanın iyiletimi için çok şey yapılır; ancak migrenin tümüyle ortadan kaldırılması henüz söz konusu olamamaktadır. Ancak migren krizlerinin önemli ölçüde seyrekleştirilmesi ve hatta bazen nöbetlerin önlenmesi mümkündür. Migrenin iyiletim çalışmaları, baş ağrısının öyküsünü dinlerken başlar. İlginç olanı, zeki hastaların kendileri için bazı önlemleri almış olmalarıdır. Tatil günleri fazla uyumamak, sıcak günlerde spor yapmamak, az da olsa her öğün yemek yemek ve öğün saatlerini geçirmemeğe çalışmak, kırmızı şarap ve bazı gıda maddelerini yememek gibi...

Bugünkü bilgilerimize göre, migrenin iyiletiminde izlenecek yol özetle şu şekildedir :

A) Krizi başlatan "trigger" tetik etkenlerin ortadan kaldırılması,

B) Sinirsel ve damarsal tepkilerin, fizyolojik ve psikolojik yönden düzenlenmesi,

C) Ağrılı damarsal genişlemeyi durdurabilmek için, migrenin tuttuğu bölgedeki damarların aşırı duyarlılığını ilaçlarla önlemek,

D) Diğer bütün önlemlere yanıt alınmadığında ağrıyı durdurmak.

Migren dışındaki sık rastlanan baş ağrısı nedenlerini ise şöyle sıralayabiliriz :

1 — Gerginlik baş ağrısı (tension headache), enseden başlayarak başın arka bölümüne yayılan ve zonklayıcı olmayan bir ağrıdır. Baş, çene ve özellikle boyun kaslarının devamlı ve uzun süreli gerginlikleri, ağrı sebebidir. Ayrıca ruhsal gerginliğin de önemli bir sebep olduğu kabul edilir. Diğer deyişle, bu ağrı türü, kişiliği uygun insanlarda psişik bir gerginlik durumunun ortaya çıkardığı ve sonuç olarak ense kaslarının bir anlamda örgensel (organik) şekilde tabloyu tamamladığı bir hastalıktır.

2 — Hipertansiyon baş ağrısı. Yerleşmiş ve



sabitleşmiş olgularda baş ağrısı pek görülmez. Buna karşın minima basıncın yükseldiği ve damar hastalığının yerleşmeye başladığının belirtisi olan durumlarda, küçük oynamalar başta değişik ağrı duygusu yaratabilmektedir.

3 — Kafa içinde yer kaplayan urler, yerel olarak ağrıya duyar yapıları uyatarak ya da genel kafa içi basıncına artış yapacak şekilde etkileme yolu ile baş ağrısı nedeni olurlar. Bazı beyin uru olan hastalarda uzun süre, baş ağrısı yakınması dışında bir özellik olmayabilir. Ancak yerleşmiş beyin urlarına ait belirgin özellik, ağrının birden başlayıp bazen çok kısa sürede, bazen de 1-2 saatte geçebilmesidir. Öksürme, bağırma ve baş hareketleri ile bu ağrı artabilmektedir. Kuşkusuz, bu dönemlerde ağrıdan başka belirtiler de vardır ve gerekli araştırma yöntemleri ile (EEG ve CAT) kolayca tanıya gidilebilir.

4 — Anoksik baş ağrıları. Akciğer hastalıklarından bazılarında, yeterli solunum yapılamaması sonucu, kanda karbon dioksit artışı ve oksijen azalışı ile buna bağlı ağrılar olabilmektedir. Ayrıca, anemiler ve alışı olmayan kimselerde açlığın, baş ağrısı nedeni olabileceği de bilinmektedir.

5 — Travma sonrası baş ağrıları, kafaya çarpmalar (kaza vb. ile) sonrası baş ağrısı, baş dönmesi, düşüncüyü bir yere yoğunlaştıramama, çabuk sinirlenme, çabuk yorulma, değişik sıkıntı ve korkularla sürebilen bir durumdur. Kişilik yapısı uygun kişilerde ortaya çıkabilen bu tablo, alkol almak ve ruhsal gerginlikle birlikte artar. İyiletiminde kişiyi, konu ile ilgili bir hastalığı olmadığına inandırmaya çalışmak esastır.

6 — Göz hastalıklarına bağlı baş ağrıları. Göz merceği kırılım kusurlarında baş ağrısı sıktır. Ağrı, göz yuvarlarının arkasından başlayarak alına doğru yayılır. Ağrının başlanmasının, gözlerin yorulmasıyla (okuma, TV., sinema izleme) ilgisi vardır. Göz tansiyonunun fazlalığı (glokom) da bir baş ağrısı nedenidir. Ancak, genellikle geceleri artar ve görmede bulanıklık olur. İyiletimi zamanında yapılamazsa, körlükle sonuçlanabilir.

7 — Sinüzite bağlı baş ağrıları. Sinüs denilen burun yanı boşlukları ve bunların burun içi-

ne açılan kanallarını döşeyen mukozanın yansısal şişkinliği, başlıca ağrı nedenlerinden biridir. Göz yorgunluğuna bağlı ağrılar, akşamları daha belirgin olurken, sinüzite bağlı ağrılar sabahları daha belirgin olmaktadır; hatta öğleden sonra azalabilmektedir. Sinüs kaynaklı baş ağrısı, öne eğilmekle ve vücudun ani hareketleri ile artar. Genellikle burun tıkanıklığı ve burunda fazla akıntı yakınmaları vardır. Yüz ve alın sinüslerinin ağrıları yerlerine göre değişirse de genellikle sinüzitlerin altında ağrı yaptıkları söylenebilir. Özellikle basit nezlelerde, dikkatli bir iyileşim ile burun hava yolunun işlerliği sağlanamazsa, sinüzit ortaya çıkabilmektedir. Bu da baş ağrılarının devamı şeklinde karşımıza çıkabilir. Baş ağrısı, daha çok ipeğin sinüzitlerin (Akut sinüzit) belirtisidir. Süregen (kronik) sinüzitte, sinüsün boşalması ve havalanması bozulmadıkça baş ağrısı olmayabilir.

Günümüzde bilgisayarların devreye girmesiyle, hastaya hiç güçlük çıkarmadan ve zararlı olmadan, ulaşılması en güç görülen tanılar bile kolayca bulunabilir olmuştur. Başlıcalarını sintigrafi, ultrasonografi ve bilgisayarlı tomografi oluşturan bu yöntemlerin esasları şu şekildedir:

— Sintigrafi, vücuda damar yoluyla verilen bazı radyoaktif izotop solusyonlarının, ular tarafından diğer dokulara oranla fazla tutulması ve çıkardıkları gama ışınlarının ölçülerek, kağıt veya film üzerinde gösterilmesidir. En fazla 1 saat içerisinde sonucu alınabilmektedir.

— Ultrasonografi, dışarıdan bir ultrason kaynağı ile ultrason dalgalarının değişik yoğunlukta ortamlardan geçerken yansımaları ve bu yansımaların uzaklığına göre, değişik yoğunlukta yapıların varlığını ve yerlerini göstermektedir.

— Bilgisayarlı tomografi, X ışınları ile yapılan taramalar sonucu, belirli bir birim hacimdeki dokunun ışın absorpsiyon değerleri çok duyarlı dedektörlerle saptanıp binlerce matematik değerden oluşan bir kesit haritası olarak, bilgisayarlar sayesinde karşımıza çıkar. Dokunun belirli kesitlerine göre düzenlenen bu harita, bir katot tüpüne yansıtılarak, koyu ve açık renkli noktalar şeklinde ve gözle daha kolay algılanabilecek resimler elde edilir. 1971 yılında ilk bilgisayarlı tomografinin Londra'da kullanımından

## BAŞ AĞRISI ALIŞKANLIKLARI

ABD, Atlanta Emory Üniversitesi Yüz Ağrıları Kliniği Müdürü Samuel Razook'a göre, baş ağrılarının çoğu, gerçekte kas ağrılarıdır. Söz konusu üniversitede yapılan bir araştırmanın sonuçları da Razook'u büyük ölçüde haklı çıkarıyor.

Baş ağrılarında yakınan kişiler üzerinde yapılan incelemelerle elde edilen bu araştırmanın sonuçlarına göre, baş ağrılarının % 90'ı kas gerilimlerinden kaynaklanıyor. Örneğin, ağır bir el çantası ya da omuz çantası taşımak veya telefonu çenenin altına sıkıştırarak konuşmak gibi hareketlerin boyun ve baş kaslarını etkilemesi, baş ağrılarının çoğunluk nedenlerini oluşturuyor.

Hatta Razook'a göre, aynı konumda uzun süre oturmak bile (özellikle, başın öne doğru eğik olduğu bir durumda daktilo ile yazı yazmak ya da okumak gibi), şiddetli baş ağrılarında yol açabilir.

Science Digest'dan

● Eski Mısırlılara göre diş ağrıları, Tanrıların kızgınlığının işareti sayılırdı. Öte yandan Çinliler de bir zamanlar, bu ağrıların, aşırı yemek düşkünlüğünün bir belirtisi olduğuna inanırlardı.

bugüne kadar geçirilen aşemalar sonucu, tarama süreleri 4 dakikadan 2-3 saniyeye kadar kısaltılabilmektedir.

Görülüyor ki, bilgisayarların devreye girmesiyle baş ağrılarında da örgensel (organik) nedenlerin çok erkenden saptanıp, iyileşimine başlanabilmesi olanağı ortaya çıkmıştır. ■

**Yaşamak için değişiklik gerekir. Değişmek olgunlaşmaktır. Olgunlaşmak yeniden doğmaktır.**

**Henri BERGSON**